Recovery Kernel

Tilmaamooyin Xuduud (Boundary Guide)

Masterka Mareenka | Ugu Dambaysta Ah Oo Isku Xiray | Qaab-dhismeed Deggan 1:1

File-ka Ingiriisiga ee Asalka ah ee Loogu Talagalay Tarjumaad iyo wareegyada la qeexay

Ujeeddo. Halkan waxaa kuugu caawinaya hagaha inay ilaaliyaan xuduudo cad oo ixtiraam leh qolalka Recovery Kernel. Waxay qeexaysaa sida loo sheegi karo ogolaanshaha, awoodda, ballaandhiga, iyo mas'uuliyadda iyadoon lala ciqaabin dadka, si aan loo muujin xad-dhaaf ah, ama qolka looga dhigin shaqo dareen oo maamulin waayay.

Warbixin ku saabsan nidaamka (Pipeline note). Kala-soocidda qeybaha iyo magacyada qeybaha si kastaba ha ahaatee waa kuwa u diyaarsan. Isticmaal madaxdhacyadan inay yihiin miisaanka (anchors) ee qoraallada tarjumaadda, deegaanka (localization), iyo go'aaminta (adjudication scripts).

[Qaybta Xakamaynta]

#	Cinwaan Qaybood	Muhiimadda Parser Key
1	Waa maxay xuduud?	Waa maxay xaddid?
2	Maxay xambaarsan yihiin xuduudaha?	Maxay u muhiimsan yihiin xuduudaha?
3	Maxay xaddidaadaha qabsan karaan	Waa maxay xuduudaha ay ka qaban karaan?
4	Doorka fududaynta	Doorkaynta
5	Sida loo ogaado cadaadiska xuduudaha (boundary pressure)	Sida loo ogaado cadaadiska xuduudaha
6	Sidee loo tarjumi karaa?	sida loo luqad kuugu tarjumo
7	Qol iyo qof gaar ah	qol vs qofeed
8	Xaddidaad	xaddidooyin
9	Waa maxay waxyaabaha aan la qaban karin	waxyaabaha aan la qaban karin

Waa maxay xuduud?

Xuduuddu ma aha ciqaab, masaafo adkeed oo kaliya ah, ama caddeyn ah in qofku yahay mid adag. Xuduuddu waa shart lagu gaari karo xiriirka. Waxay magacaawsaa meesha ay ogolaanshaha, awoodda, ballanqaadka, iyo mas'uuliyadda ku yaallaan.

Qolalka Recovery Kernel-ka, xuduudaha waxay ilaaliyaan suurtagalnimada ka qaybqaadasho daacad ah. Waxay dadka siinayaan hab ay ku sii joogaan iyagoon u baahnayn inay iska tirtiraan, inay isku muujiyaan xad dhaaf ah, ama ay qabtaan raalli ahaansho aysan dhab ahaantida dareemin.

Xuduud lagu sheegi karo ka qaybgalaha, uu ilaaliyo fudaytinayaasha, ku dhisnaa qaab-dhismeedka kulanka, ama loo magacaabi karo qolka oo dhan. Qodobka ma aha in la adkeyo dhammaan dadka isdhaafsi ah. Qodobka waa in la abuuro xiriir suurtagal iyadoon jirin wareer ku saabsan waxa la soo dhaweynayo, waxa aan la soo dhaweynayn, iyo waxa qof kasta si dhab ah u qaadi karo.

Maxay xaddiyadaha muhiim u yihiin?

Iyadoon lahayn xuduudaha, kooxuhu waxay inta badan noqdaan kuwo isku dhafan, si xad-dhaaf ah u muuqda, badbaadinaya, dalbanaya, ama si aamusnaan leh ku qasbaya. Dadku waxay ka gudbi karaan xaddidaadkooda gaarka ah si ay uga qayb qaataan, caafimaadka muujiyaan, ka fogaadaan niyad jabinta kooxda, ama inay meesha ka hortagaan inay noqoto mid aan raaxo lahayn.

Marka xuduudaha ay daciifaan, ka qayb qaadashadu waxay bilaabi kartaa inay u muuqato mid furan iyadoo si qarsoodi ah u noqonaysa mid aan nabad ahayn. Dadku waxay wax badan wadaagi karaan intii ay doonayeen inay wadaagaan, aqbalaan xiriir ay aan si dhab ah u dooran, qaataan mas'uuliyadda dareenada aan iyaga ahayn, ama ay aamusan karaan sababtoo ah "maya" ku dhawaaqidda waxay dareemaysaa inay tahay jebin dhaqanka kooxda.

Shaqo wanaagsan oo xuduud dejinaya waxay ilaalinaysaa daacadnimada. Waxay samayn kartaa ka qaybqaadasho dhab ah oo badan, maaha mid yaraynaysa. Qol leh xuduudo wuxuu ku qaadan karaa diirimaad, murugo, xoog, qosol, khilaaf, iyo aamusnaan iyadoo aanu waxba u beddelin waajib.

Maxay xaddiyadaha ka qaban karaan

Xuduudaha waxay la xiriiri karaan taabashada, waqtiga, shaashad-bixinta (disclosure), shaqada dareenka (emotional labor), bixinta talo, soo-xiriirka daba-galka ah, sir-qarsoonida, meesha jirka, luqadda, degogga, ballaandhigga mawduuca, qaab-dhismeedka ruuxiga ah, iyo filashada in qofku uu isiri karo wax ka badan inta loo baahnaa.

Xaddidadu waxay u muuqan kartaa xad lagu saaray waxa qofku rabo inuu sheego, xad lagu saaray nooca jawaabta ay diyaar u yihiin inay helaan, xad lagu saaray mudada ay mawduuc uu ku sii ahaanti karo, ama xad lagu saaray haddii qofku rabo inay la kulmaan ka dib marka kulanka uu dhammaado.

Xuduudaha waxay sidoo kale ka yeelan karaan qaab-dhismeedka laftiisa. Kulanka waxaa laga yaabi karaa xuduudo ku saabsan wada hadalka, talo-bixinta tooska ah, eedeymaha caafimaad ee ganacsiga, waxyaalaha degdegga ah (crisis content), raacitaanka jacaylka,

walxaha si faahfaahsan loo sheego, ama wax kasta oo ka dhigi kara qolka inuu uga fogaado shaqada soo kabashada (recovery work) ilaa gaar ahaansho aan maarayn karin.

Doorka fududaynta

Facilitatorku ma aha inuu xaddiyada u arko inay yihiin gooyooyin culus oo ka hor istaagaya shaqada dhabta ah. Xadidaadu waa qayb ka mid ah shaqada dhabta ah. Waa mid ka mid ah hababka ugu muhiimsan ee qolku noqdo mid lagu kalsoonaan karo si dadku ay uga qayb qaataan iyagoon is-dhaawicin (self-abandonment).

Hawshaadu waa in aad caawiso in la hagaajiyo xaddiyada cad, yareeyo culeyska sharmiga marka la sheegayo "maya", lana caawiyo qolka inuu fahmo in ogolaanshaha iyo qaab-dhismeedku ay kordhiyaan kalsoonida halkii ay ka xaddideen lahaayeen. Xaddidad ma u baahna inay ahaato mid dramay ah si loo ixtiraamo.

Marka xaddad (boundary) muuqdo, dib u naxariis. Magacow si cad. Ilaali iyadoo aanay qofka ku qasbin inuu difaacayo. Kadibna ka caawi qolka inuu soo noqdo xiriir la shaqeyn karo gudaha xuduud cusub. Ujeedadu ma aha in lagu burburiyo xaddadda. Ujeedadu waa in lagu sahlanaado in qolku ku habboon u yeesho iyadoo ka qayb qaadanaysa.

Sida loo ogaado cadaadiska xuduudaha

Cadaadiska xuduudaha badanaa wuxuu soo muuqdaa ka hor inta aanu qofna sheegin ereyga xuduud. Ka ilaali dadka hadlaya ka gudbaya diyaar garowga ay lahaayeen, ku raalgelinaya si degdeg ah, qoslaya iyagoo dareemaya raaxo la'aan, qabowdaynta, sharaxaad badan, jilciyeeynta "maya" iyaga, ama noqoshada ku dhaqan gelisa hab ay u muuqato inay ka yimaadeen daadinta halkii ay ka yimid doortay.

Sidoo kale fiiro gaar ah siiso meesha qofka ku jira. Cadaadku wuxuu noqon karaa su'aalo isku celcelin ah, talooyin oo lagu qariyey daryeel, luqad ruuxi ah oo loo isticmaalo in lagu riixayo furitaan, yaa'yo oo yareynaya raaxo la'aan iyadoon ogolaansho lahayn, ama niyadda kooxda ee ka dhigaysa diidmada inay u muuqato mid aan daacad ahayn.

Qofku ma aha inuu mar walba ogaado sida loo yiraahdo, "Tani waa badan." Waxay muujin karaan dib-u-habayn, yaraynta, wareerka, xishood aan la filayn, ama isbeddel cod. Facilitator-ku waa inuu calaamadahan u qaato macluumaad, ma aha caqabado loo baahdo in lagu guda jiray.

Sidee loo tarjumi karaa?

Luqadda xuduudaha waa inay ahaato mid fudud, ixtiraam leh, oo gaar ah. Ma u baahna in lagu sharraxo si dheer. Luqad fudud ayaa inta badan ah luqadda ugu ammaanka badan sababtoo ah waxay ku siinaysaa meesha xuduud cad iyadoo aan keenayn dood.

Jumlooyin muhiim ah waxaa ka mid noqon kara: "Taasi ma aha haayay." "Ma u baahnahay faahfaahin dheeraad ah oo ka badan tan." "Waxaad gudbi kartaa." "Naga dhig inaan si tartiib ah u socono." "Mawduucaas ma ku jirin qorshaha maanta." "Fadlan ha u qaadan aamusastii inay tahay ogolaansho." "Waxaad sheegi kartaa xaddadda adiga oo aan sharaxaya sheekada oo dhan."

Facilitator-ku wuxuu sidoo kale qaabayn karaa xuduudo dhammaan qolka: "Waxaan halkan joojinaynaa bixinta talooyinka." "Ma ku gelin doonno faahfaahin muuqaal ah." "Waxaan ku hayn doonaa tan gudaha qaab-dhismeedka kulanka." "Tani waa muhiim, waxaana u baahan yahay meel ammaan badan oo ka wanaagsan kan aan hadda haysanno."

Qolka iyo qofka gaarka ah

Mararka qaarkood xuduudku wuxuu u gaar yahay qof. Mararka qaarnana xuduudka oo dhan ayaa loo baahan yahay. Ogaanshaha farqiga. Xuduudda shakhsigu waxay ilaalinaysaa ogolaanshaha, awoodda, ama sharafta qofka. Xuduudda qolku waxay ilaalinaysaa kaynta la wadaagayo.

Facilitatorku waa inuu awood u leeyahay inuu ilaaliyo xaddadda qofka, iyadoo aanu u baahnayn in qofkaas uu ku caddeeyo kooxda. Qofku ma u baahna inuu cadeeyo in xaddaddu ay macquul tahay ka hor inta aysan garoonku ixtiraamin.

Xuduud qol ayaa loo baahdo marka kooxdu ay aad u degdeeyo, inay noqoto mid daawadaya (voyeuristic), inay ku dhacdo talo bixin, inay sii kordho colaad, ama ay u qaabato sheekada qofka kale inay tahay wax lagu habaynayo dhammaan dadka. Waqtahaas, fududaynta ayaa xuduudda u magacaawata sidii baahi istiraatiijiyadeed, ma aha cillad shakhsi ah oo cidna ku jirta.

Xaddidaad

Xaddidadu ma ka dhigto raaxo, ogolaansho, ama dhaqan dhammaystiran. Waxay abuurtaa geeso cad. Mararka qaarkood dadku kuma jeclaan geesahaas. Taasi ma aha si toos ah u macno ah in geeshu qaldan tahay.

Su'aashu waa ma dhagaxa taageeraya nabadgelyo, ogolaansho, iyo xiriir shaqeyn kara. Xuduud caafimaad leh waxay qof ku niyajin kartaa, qolka dib u dhigi kartaa, ama qaab dhaqameed oo la garanayo ka go'day kartaa. Ku jirta dareenkaas waa qayb ka mid noqon kara shaqada haddii sanduuqa uu sii ahaado mid ixtiraam badan oo cad.

Xuduudaha ma aha inay loo isticmaalo in lagu xakameeyo dadka si aan loo baahneyn, laga fogaado dhammaan raaxo la'aanta, ciqaabta nugulnimada, ama xiritaanka mas'uuliyadda. Xuduudku wuxuu ugu xoog badan yahay marka uu gaar ah yahay waxa loo baahan yahay iyo marka uu daacad yahay cidda loo sheegayo awoodda, ogolaanshaha, ama mas'uuliyadda.

Waxyaabaha aan la qaban karin

- Ha ku xishoodin dadka u baahan xaddido.
- Ha ka dhigin in xaddadin la'aanta ay tahay qariibnimo.
- Ha ku qasbin shaaca ka dhigista magaca daacadnimada.
- Ha u aragayn "haye" jilicsan inuu ka xoog badan yahay "maya" cad.
- Ha ku qasbin dadka inay difaacaan xuduud si loo ixtiraamo.
- Ha u adeegsan qowmiyadda ama kooxda si aad uga cadaadiso xaddidaad qofka.
- Aan u qaadanin aamusnaanta, xushmadda, qosolka, ama raacitaanka inay tahay ogolaansho.
- Ha u beddelin xaddiga qofka ah dood kooxeed haddii in xaddigu saameeyo qaab-dhismeedka wadaagga ah oo loo baahan yahay caddeyn ammaanka.

Kaaliyaha Kaararka Degdegga Ah

Muujiyaa qoraalka aad u baahan tahay in lagu tarjumo ama la sameeyo.	Luqadda Fasilitera
Goorma marka	Ka qaybgalaha ayaa muuqda inuu cadaadis dareemayo, aad u iftiiminaya, la qabsaday, qabowday, ama aan hubanti badan ahayn; kooxdu waxay ka codsanayaan wax ka badan tan qofku si cad u bixiyay; qolku wuxuu ka baxayaa mawduuca loo qorsheeyay; ama qaab-dhismeedku wuxuu u baahan yahay xuduud cad.
Harekii ugu horreeyay	Hadhida qolka. Magacaaw cadaadiska xuduudaha iyadoon cidna eedeen. Yaree isku-dhafka. U oggolaansho ka siiso ka qaybgalaha inuu gudbo, joogsado, ama yareeyo waxa uu la wadaagayo.
Jumladda ugu fiican	Waxaad magaca ka dhigi kartaa xaddadda adiga oo aan sharaxaya sheekada oo dhan.
Dib u hagaajinta qolka	Waxaan ku sii jiraynaa ogolaanshaha, xuduudaha, iyo cod gaar ah mar kasta.
Xiraha wareegga	Magaca jiidka cusub, xaqiiji in qolku uu ku sii socon karo gudaha, oo horugelaya iyadoon ka dhigin qofka inuu difaaco xuduudda.

Warbixin nooc ah: US Master waxaa loo abuurey inay tahay ilaha Ingiriis ee caadiga ah ee luqadaha kale ee 40-ta oo lagu tarjumi karo.